

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**PINAR DEL RÍO**

**Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad.**

**Título:** Plan de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los niños de 6 -12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

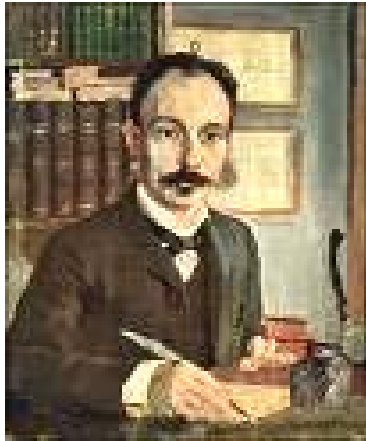
**Autora:** Lic. Ana Gutierrez Pérez.

**Tutora:** MSc. Annia Gómez Valdés.

**2011**

**“Año 53 de la Revolución”**

*A mis padres y familia por su dedicación  
y ayuda sin medidas, a ellos por confiar  
en mí, dedico todos mis logros.*



*“Emplearse en lo estéril cuando se puede hacer lo útil; ocuparse en lo fácil cuando se tiene bríos para intentar lo difícil, es despojar de su dignidad al talento”.*

*José Martí*

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a los que de una forma u otra han contribuido a la realización de este trabajo y en especial a:

- A mis padres por su entrega y amor.
- A mis hermanas y familia por ayudarme en todo.
- *A Yardleys Noda y Glidis Rabelo por acompañarme en cada momento y acogerme como parte de su familia.*
- A mi tutora Annia Gómez Valdés por su ayuda desmedida.
- A Israel Rodríguez por ser mi guía.
- A mi director Rigoberto Rodríguez por haberme hecho el camino más fácil para realizar este sueño.
- *A Ida Maribel González, Jorge Barrio y Barbaro Torres Ulloa por su apoyo incondicional.*
- *A todo el claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” que nos prepararon con vista a lograr el título de Máster en Actividad Física en la Comunidad.*
- A la Revolución por darme la posibilidad de superación.

**A todos**



## **RESUMEN**

El juego es un tipo peculiar de actividad que tiene un gran significado, ya que contribuye a la formación y educación del hombre, teniendo su mayor importancia en la infancia. Es una actitud activa hacia el medio que lo rodea, así como una actividad consecuente, donde los niños realizan su necesidad de movimiento que aún no puede expresar en forma de trabajo y si en actividades recreativas. En nuestra investigación se proponen diversas actividades que están en función de rescatar los juegos tradicionales para mejorar la ocupación del tiempo libre, ofertadas según las demandas, las costumbres, las características del lugar escogido por los niños de 6-12 años del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal, porque en este periodo los juegos adquieren un carácter colectivo donde no existe una disciplina rigurosa ni un control social. Para alcanzar los objetivos propuestos se aplicaron tres tipos de métodos: teóricos, empíricos y estadísticos; logrando en este periodo de prueba el rescate de los juegos tradicionales en estas edades.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b> .....	8
1.1 La ocupación del tiempo libre.....	8
1.1.1 Importancia del tiempo libre como componente del tiempo social .....	13
1.1.2 Jerarquía del tiempo libre como una problemática por resolver en la sociedad actual.....	14
1.1.3 Cuantía en la Sociedad y utilidad del tiempo libre .....	16
1.1.4 El tiempo libre y su presupuesto .....	16
1.2 Recreación. Conceptualización e importancia social .....	18
1.2.1 Características de la Recreación .....	23
1.2.2 Características socio-psicológicas de la recreación.....	24
1.2.3 Recreación física para un grupo urbano o comunitario .....	26
1.2.4 Recreación física en el ámbito de circunscripción.....	27
1.2.5 Recreación física en el consejo popular .....	27
1.2.6 Principales ideas para transformar la recreación física en Cuba .....	27
1.3 Actividades físico-recreativas. Importancia. Selección de las actividades y formas de realización .....	29
1.3.1 Selección de las actividades físico- recreativas .....	32
1.4 Características de los juegos.....	34
1.5 Características de los niños de las edades comprendidas entre 6-12 años.....	38
1.5.1 Características morfofuncionales .....	38
1.5.2 Características psicológicas (6- 12 años) .....	39
1.5.3 Características cognoscitivas .....	40
1.5.4 Características motivacionales .....	40
1.5.5 Características volitivas.....	40
<b>CAPÍTULO II: CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD “NICETO PÉREZ”, VALORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES</b> .....	41
2.1 Características de la comunidad “Niceto Pérez” .....	41
2.1.1 Caracterización de la población de la investigación .....	42
2.1.2 Características esenciales de la muestra motivo de investigación, así como su estructura .....	44
2.2 Resultados de las Observaciones realizadas a 6 actividades físico- recreativas .....	45
2.3 Resultados de la Encuesta realizada a los niños 6-12 Años.....	45
2.4 Análisis de las Técnicas de Intervención Comunitaria a partir de su implementación .....	46
2.5 Análisis de la distribución del presupuesto de tiempo libre.....	48
2.6 Plan de actividades .....	48
2.6.1 Plan de actividades físico-recreativas para los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.....	50
2.6.2 Indicaciones metodológicas generales del plan de actividades físico- recreativas.....	50
2.7 Resultado de la observación realizada a seis actividades en un segundo momento.....	63
2.8 Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas elaborado .....	64

<b>CONCLUSIONES</b> .....	66
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	67
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	68
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCIÓN**

La utilización racional del tiempo libre es parte de la autonomía de la población a tener opciones, potenciar la socialización y su participación en actividades a partir de una reflexión individual con sus diversos intereses e imposiciones, teniendo presente el ocio; además de las características y los timbres de cada comunidad.

El ser humano como una criatura pensante, sensitiva y activa capaz de vivir casi de manera automática y a la vez de funcionar con esa diversidad inmensa que caracteriza a las formas superiores de vida, tiene la capacidad de relacionarse con el medio que lo rodea de crecimiento y multiplicación.

Con este trabajo se responde a la necesidad de buscar satisfacción a los intereses de los diferentes factores y miembros de esta comunidad, especialmente para los niños; haciendo realidad las respuestas a las demandas con la realización de actividades, según las costumbres, lugar de residencia, composición de la flora, la fauna, ofertando actividades netamente recreativas que produzcan satisfacción y un desarrollo multilateral.

Con la utilización del tiempo libre en actividades físico-recreativas la vida es más sana y saludable, se evita la ingestión o regulación de medicamentos. Aumenta la motivación para ser útil en la vida, la vida sana en el componente familiar, la relación con el medio ambiente, mantiene tradiciones y estilos de cada comunidad, sirve de forma de superación, instruye, busca incentivos en la población teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades, contribuyendo así a la formación moral e integral del individuo en la sociedad, creando valores de colectivismo, responsabilidad, amor al medio ambiente y a la cultura.

Se visitaron las circunscripciones del consejo popular “Niceto Pérez”, once en su totalidad, tomando como muestra la circunscripción 104, insertando con la colaboración de los profesores de recreación del Combinado Deportivo “Niceto Pérez” actividades con juegos tradicionales y actuales, esta circunscripción cuenta con una población de 203 habitantes y se tomó como muestra el 30 % de los niños de 6-12 años (edad escolar); para un total de 28 niños.

La circunscripción 104 se encuentra ubicada en el centro de la comunidad “Niceto Pérez”, en ella encontramos la escuela primaria, esta posee un terreno de voleibol donde las personas tienen la posibilidad de realizar actividades físico-recreativas, un círculo social con un salón grande donde se efectúan juegos de mesa y se desarrollan actividades recreativas con niños; una piscina de agua natural para el



disfrute de toda la población y específicamente de los niños, además de un Consultorio Médico de la Familia.

Los niños de 6-12 años están unidos a la edad escolar, es un período de transición en que el niño reúne los rangos de la infancia preescolar y los convierte en escolar, dichas edades son ricas en posibilidades ocultas en desarrollo de los escolares menores, es importante ir captando y estimulando oportunamente. En estas edades se producen variaciones sustanciales de todos los órganos y tejidos del cuerpo, se refuerzan energéticamente los músculos y los ligamentos, se incrementa la fuerza muscular.

Desempeña un papel importante en estas edades el trabajo y el juego, empleando los métodos más sencillos la repetición y la imaginación reproductiva, transformando la imagen de la sociedad, como actores esenciales de ella, que cumplen un papel esencial en el tránsito de una sociedad tradicional a la moderna. Lo planteado hace referencia a la Sociología: ciencia que surge con la pretensión de ofrecer un conocimiento más preciso y específico sobre el funcionamiento y desarrollo de la sociedad, se convierte en la forma en que la modernidad se cuestiona a sí mismo. Como nueva ciencia se compromete con el apego al hecho, la búsqueda de la objetividad y una vocación pragmática utilitaria. Los conceptos fundamentales de la Sociología surgen ante nudos reflexivos como los de catemios, individuo-sociedad, orden social-cambio social y armonía-conflictos, constituyen las herramientas intelectuales para el trabajo científico que permite la comunicación.

La complejidad de su objeto radica en tener como centro al hombre dotado de conciencia y voluntad, portador de sentimientos, pasiones, estados de ánimos e ideología, para producir análisis de rigor sociológico, no basta con aplicar un número de técnicas e instrumentos, se requiere de la llamada la imaginación sociológica como una cualidad mental que ayuda a usar la información, y a desarrollar la razón para conseguir recapitulaciones lúcidas de lo que ocurre en el mundo y de lo que quizás está ocurriendo dentro de ella.

La psicología pedagógica y de las edades es una de las más importantes disciplinas. El conocimiento de las leyes psicológicas del proceso de enseñanza y aprendizaje es condición indispensable, su objeto de estudio es la dinámica de las edades de la psiquis del hombre incluyendo personalidad del hombre en

desarrollo. Esta va a permitir caracterizar al objeto de estudio, encauzar el trabajo hacia las particularidades del niño y de las actividades físico-recreativas.

En observaciones, encuestas y entrevistas realizadas en la circunscripción # 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, se constataron las siguientes dificultades:

- Las opciones que se brindan de actividades físico-recreativas no son suficientes.
- No existe variabilidad en las ofertas de actividades físico-recreativas.
- Las actividades físicas que realizan los niños fundamentalmente son Fútbol, Béisbol y Voleibol.
- No existen suficientes áreas donde se puedan realizar actividades físico-recreativas.
- Las actividades no se realizan sistemáticamente.
- La población no se encuentra satisfecha con las actividades que se ofertan.

Lo que se resume en que no se ocupa correctamente el tiempo libre, según el auto-registro de actividades (Anexo # 1) de los niños entre 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”. Por lo que se plantea el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal?

**Objeto de Estudio:** Proceso de recreación en la comunidad.

**Campo de Acción:** Ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

### **Objetivo General**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

### **Preguntas Científicas**

1. ¿Cuáles son las concepciones actuales relacionadas con la ocupación del tiempo libre?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas elaborar que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal?

4. ¿Qué utilidad tiene el plan de actividades físico-recreativas elaborado que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal?

### **Tareas Científicas**

1. Análisis de las concepciones actuales relacionadas con la ocupación del tiempo libre.

2. Diagnóstico de la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

4. Valoración del plan de actividades físico-recreativas elaborado que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

### **Población y muestra**

En esta investigación de una población de 84 niños de ambos sexos de la comunidad “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal, se tomó como muestra de forma aleatoria simple a 28 niños de ellos 14 varones y 14 hembras.

El diseño muestral es probabilístico, pues todos los niños tuvieron la misma posibilidad de ser escogidos para formar la muestra.

La muestra es clasificada como dependiente, pues está representada por un solo grupo.

La representatividad en la selección estuvo dada en la proporción 1 de 3, es decir, de un total de 84 niños de la circunscripción 104 se seleccionó una muestra de tamaño 28.

### **Métodos de Investigación**

Métodos Teóricos

**Histórico-Lógico:** Al analizar los elementos relacionados con la ocupación del tiempo libre, las semejanzas con estudios similares y planes recreativos anteriores, de incidencia positiva en la conformación de la presente investigación.

**Análisis-Síntesis:** A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades físico-recreativas a ofertar.

**Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para abordar el objeto y el campo de acción, descomponer los elementos esenciales encaminados a organizar el plan de actividades en función de los niños objeto de investigación, además elaborar el objetivo del mismo que contribuya a la recreación física en la comunidad “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

**Trabajo con Documentos:** Es utilizado con el objetivo de analizar cómo crear un nuevo plan de actividades para la ocupación del tiempo libre de los niños, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

### **Métodos Empíricos**

**Observación:** Se aplica de manera directa ya que el investigador actúa directamente sobre el objeto de investigación con el objetivo de conocer el estado actual que presentan las actividades físico-recreativas en la comunidad “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

**Entrevista:** Fue realizada al comienzo de la investigación a las nueve personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades físico-recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

**Encuesta:** Fue aplicada una encuesta a la muestra de 28 niños del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal, con el propósito de conocer las ofertas físico-recreativas.

**Pre-experimento:** En la aplicación del plan de actividades de los niños de 6-12 años del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal, en los meses de febrero a julio del 2010.

### **Métodos Sociales**

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Para efectuar el análisis del tiempo libre de la muestra seleccionada (28 niños), el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto-Registro de Actividades.

## **Método de intervención comunitaria**

**Fórum Comunitario:** El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en nuestro trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

**Informantes Claves:** Brindaron información acerca de la situación actual de los niños de 6-12 años del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal y su relación con los ejercicios físicos-recreativos, realizando una valoración crítica de la propuesta y su influencia en la comunidad.

## **Métodos Estadísticos**

Para el desarrollo del trabajo se empleó la estadística descriptiva e inferencial. Permitió determinar los análisis y valoraciones muestrales y estadísticas en la investigación, estableciendo comparaciones y llegando a tomar decisiones y conclusiones objetivas. Se utilizaron las medidas de cantidad (trabajos con por cientos), tablas para relacionar los por cientos de los instrumentos aplicados en relación con el nivel de conocimiento sobre la ocupación del tiempo libre, empleando el paquete estadístico SPSS 11.0 for Windows Developer's Guide, como una herramienta auxiliar que facilitó la recolección, introducción, y análisis de los datos.

**Dócima de Proporciones:** Para determinar si existen diferencias significativas entre los datos obtenidos en los instrumentos utilizados.

**Tipos de Datos:** Cualitativos.

**Escala:** Nominal.

## **Definiciones de términos**

**Recreación:** Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano.

**Plan de Actividades:** Las actividades que se van a desarrollar presentan diferentes características que se relacionan entre sí por su forma de ejecución al aire libre.

**Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta un gasto de energía y una experiencia personal la que permite interactuar con los seres vivos y el ambiente.

**Recreación Física:** Campo de la recreación, como también lo son La Recreación Artístico Literaria, y La Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás), que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física, junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

**Tiempo Libre:** Es el espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad.

**Novedad Científica:** Consiste en que se estructura un plan de actividades físico-recreativas para favorecer la práctica de la recreación física con carácter físico-recreativa de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal, pues estas actividades no existían para la recreación de ellos, y la presente investigación prioriza de forma directa este grupo.

**Aporte Teórico de la Investigación:** Se instaura una posición teórico-metodológica al asumir la concepción del plan de actividades físico-recreativas que contribuye a una mejor ocupación del tiempo libre así como la práctica de la recreación física organizada en los niños de 6-12 años del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

**Aporte Práctico de la Investigación:** Conformar un plan de actividades físico-recreativas que contribuye con una mejor ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **1.1 La ocupación del tiempo libre**

El tiempo libre se conoce como el espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad.

Una vía útil para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños es la práctica de las actividades físico-recreativas ya que estas contribuyen a su formación integral. El deporte cubano se caracteriza por el sentido humano, encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los lugares más intrincados de nuestro país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959 y haciendo realidad el propósito de la Revolución Cubana de que, el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho de todo el pueblo.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades físicas e intelectuales, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

Se afirma que proporcionar un correcto estilo de vida en la población, admite una relación dialéctica, entre la utilización del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, ya que la realización de adecuadas actividades físico-recreativas vigoriza la salud y prepara al hombre para el deleite de la vida, esto se traduce a la vez que gozar de buena salud le posibilita a la persona aprovechar al máximo el tiempo libre en las diferentes esferas de la recreación.

Según **Rodríguez Millares (1989)** "Tiempo libre y personalidad", hace referencia a la correcta utilización del tiempo libre, donde existe una vinculación con el desarrollo de la personalidad de nuestra sociedad, lo contrario de la capitalista donde esta se utilizó como consumo y fuente de riqueza adicional para la clase explotadora.

En concordancia con lo planteado por **Moreira, R (1979)** se puede decir que las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un

elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico, pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

En la bibliografía consultada de **Pérez, A. (1997)** el concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo, objeto de análisis, discusiones y debates por parte de numerosas personalidades del campo de la economía, la sociología y los psicólogos que plantearon sus definiciones, es por ello que cuando se refiere al estudio del tiempo libre y a su ocupación es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan las personas, y por lo cual se halla fuertemente condicionado a otras actividades, por lo tanto se analiza desde varias definiciones de “Tiempo libre”.

**Marx, C. citado por Pérez, A. (1997)**, señala que desde el siglo XIX, “El tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual” y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción siempre como organizador y director. El propio Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto-desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes humanas. Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y, por tanto, su naturaleza económica antes que socio- psicológica la cual, una vez evidenciada, permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

También **Munné, F. (1980)**, en su libro “Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir, la producción material o espiritual, sin embargo, en el tiempo de reproducción (extra-laboral), esta obligatoriedad y necesidad descienden, aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el



hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución. Aquí se enmarcan las actividades utilitarias como: (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc.); dentro de ese propio tiempo extra-laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

**Sánchez, A. (1997)**, se refiere a la definición realizada por Gruschin, B (1966) destacado sociólogo soviético, que afirma que el “Tiempo libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Así mismo sociólogos cubanos **Zamora, R y García, M. (1996)**, definen el Tiempo libre: Como “aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a su función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad”.

A su vez **Zamora, R. García, M. (1996)**, al referirse al tiempo libre dice...“es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.”

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento de los niños. Es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social.

**Pérez, A. (1997)** considera que “La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio-cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y jóvenes, en tanto esto incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

Según **Pérez, A. (1997)** “La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca el mundo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización de expresión en campos diversos de la sociedad”.

La ocupación del tiempo libre prepara a los niños para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

La ocupación del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales ejercen acciones formativas o reformativas indirectas, y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, sí moldean las opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los niños respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

La ocupación del tiempo libre, a través de actividades físico-recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos males en nuestra sociedad, como son: actividades delictivas, depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. (**Dumazedier 1971**).

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la

productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

Coincidiendo con lo planteado por V. Pashtarov al referirse al tiempo libre dice que es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente.

**O.G. Petrovich** en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, hace referencia a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Para el argentino **Waichman, P. (1993)**, el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre, comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen. Curiosamente, el tiempo libre tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, y su opuesto es el tiempo libre.

En el libro de Recreación Comunitaria **Pedro Fullera Bandera y Colectivo de Metodólogos de la dirección nacional de recreación del INDER** definen el tiempo libre como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa, según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo

de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

El proceso revolucionario cubano realiza grandes esfuerzos por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros niños, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, y debemos lograr que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más crecientes del modo de vida, así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Coincidiendo con lo planteado anteriormente, la autora **de esta investigación** define como tiempo libre: el espacio restante después de haber concluido las actividades propias del día. Se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad y que el mismo debe emplearse en el enriquecimiento del individuo.

#### **1.1.1 Importancia del tiempo libre como componente del tiempo social**

Una vez estudiada la estructura del tiempo ocupado fuera del trabajo, llevó a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad, conocer cuál es su esencia y qué pudiera representar para las personas, lo que constituye para nuestra investigación una prioridad.

Cuando hablamos de tiempo libre, es pertinente destacar el vínculo directo entre este fenómeno con la producción social, y su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

El tiempo libre conceptualiza la interrelación entre los distintos aspectos económicos, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, constituye un reflejo del modo de vida de la comunidad, así como sus tradiciones culturales. Constituye una necesidad social para las personas, pues de su empleo equitativo y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro del ambiente social en que se desarrolla.

En las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia radica en que ha sido tema de evaluación por diferentes autores.

Muchos son los autores que se han referido a ellos. Es importante señalar que debido a la idiosincrasia de los diferentes pueblos este término ha sido interpretado de diferentes formas.

Los que se dedican al estudio de las ciencias, opinan que la esencia radica en lo objetivo o subjetivo, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

### **1.1.2 Jerarquía del tiempo libre como una problemática por resolver en la sociedad actual**

El tema que nos ocupa en la actualidad constituye un reto, puesto que la tendencia es transformar de manera negativa o positiva las condiciones sociales y culturales. Transformar las raíces de la sociedad, así como la cultura trae como consecuencia desconocidos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

Haciendo referencia al concepto de tiempo libre, en la actualidad nos planteamos interrogantes que no están despejadas del todo, de ahí que sociólogos, psicólogos y otros entendidos en la materia, sostengan discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: **O. Grushin (1966)**, afirma: “Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Conceptos analizados en la literatura, plantean que el tiempo libre es: “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas”.

Después de haber analizado los diferentes autores, asumimos: que el tiempo de la recreación, consiste en el tiempo libre que posee el sujeto para satisfacer mediante la realización de actividades necesarias de libre elección según sus posibilidades, para su desarrollo espiritual, constituye una parte específica del

tiempo de la sociedad, teniendo en cuenta que es el tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias.

En las condiciones actuales de nuestro sistema, las actividades físico-recreativas y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en el incremento del nivel vida, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, es por eso que tiene gran importancia en la implementación de la política del país.

De ahí que el gobierno y el estado revolucionario en su afán de lograr que Cuba sea el país más culto del mundo, se preocupe por la formación de los niños que son el pilar fundamental para la continuidad del proceso revolucionario; ellos representan las generaciones futuras. De ahí que una planificación de actividades físicos-recreativas coherentes con nuestros principios, pasa a ser un factor primordial, pues todos conocemos la importancia de ocupar el tiempo libre en el desarrollo de actividades que los formen para la vida como hombres y mujeres de bien.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios físicos se traduce en posibilidad de proporcionar calidad de vida, recientemente con el desarrollo de la ciencia se empieza a relacionar ejercicio físico y salud, esto conlleva a considerar el ejercicio físico, como una actividad segura para combatir las enfermedades de todo tipo, también son empleados como terapia de enfermedades específicas, con el propósito de que estas desaparezcan, o al menos, no progresen. El ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida, de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes pruebas de su eficiencia que nos dicen que la actividad física que se realiza de manera estable, consiste en una gestión saludable para toda persona (**Powel, 1988**).

Podemos afirmar que proporcionar un correcto estilo de vida en la población, admite una relación dialéctica, entre la utilización del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que la realización de adecuadas actividades físico-recreativas vigoriza la salud y prepara al hombre para el deleite de la vida, esto se traduce a la vez que gozar de buena salud le posibilita a la persona aprovechar al máximo el tiempo libre en las diferentes esferas de la Recreación.

El tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo

recreativo de la actividad no está en la actividad, en sí misma, sino en como la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerada como recreativa.

### **1.1.3 Cuantía en la Sociedad y utilidad del tiempo libre**

A través del uso variado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de las sociedades actuales se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Importante y necesario se hace crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico.

Si comprendemos la importancia de las actividades para ocupar el tiempo libre, y su influencia positiva o negativa en las personas durante el proceso de recreación; una de las características fundamentales a considerar es que las actividades de tiempo libre no proporcionan conocimientos en forma impositiva ni autoritaria, sino que fabrican las opiniones, según los criterios de las personas sobre la sociedad, buscando vías de solución a sus problemas, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Contribuyen a la formación psicológica y sociológica, que maniobra sobre la base de la motivación y las necesidades culturales y recreativas de los ciudadanos, teniendo presentes sus gustos y preferencias

Teniendo en cuenta que mediante la ocupación del tiempo libre se enriquece la formación cultural, física, ideológica y que estas influyen en el fortalecimiento del espíritu del ser humano y prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; y despertando el ansia de conocimientos en aquellos campos en que no profundiza el sistema educativo; estimulando a la reflexión y al análisis hacia situaciones desconocidas; encauzando energías hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

### **1.1.4 El tiempo libre y su presupuesto**

**También Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003)**, plantea una definición de trabajo sobre el tiempo libre: “Es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores:

trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social”

Varios autores aseguran que el presupuesto de tiempo de una persona consiste en un informe de su vida diaria, siempre en un período de tiempo de 24 horas. Sobre la base de este concepto se entiende como el presupuesto de un grupo de personas por la realización de actividades cotidianas y que estas a su vez son específicas en dependencia de sus características, las cuales se clasifican en 2 grupos: laborables y extra-laborables. La vía para determinar el presupuesto es a través del auto-registro de actividades. **Maritza García y Rolando Zamora (1988).**

Las investigaciones del presupuesto de tiempo aportan información sobre la dimensión y algunos repertorios de la estructura del tiempo libre. Sin embargo, son otras las razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido) o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Al existir limitaciones en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, ya representan retratos de situaciones temporales específicas, esto nos imposibilita medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación), variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

Es necesario calcular el presupuesto de tiempo para los determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo.

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso de nuestro trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales, extraídos de libros,



folletos, informaciones, temáticas, recortes, etc. De los cuales trataremos a continuación.

**Moreira, R. (1979)**, y coautores en su texto de recreación plantean que la misma facilita durante el desarrollo de las actividades la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y teórico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

## **1.2 Recreación. Conceptualización e importancia social**

La recreación está muy vinculada con el concepto de tiempo libre, en la actualidad se declaran como formativas y enriquecedoras de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

**Pérez, A. (1997)**, se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación.

Los estudiosos de la materia como:

Para **Joffre Dumazedier (1971)**, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del Tiempo libre, la recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Desde una postura humanista, **Cuenca (2000)** afirma que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal:

"Cuando hablo de ocio/recreación no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del Tiempo libre. Aludo a un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social".

La recreación según **Mesa, (1997)**, es "una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el Tiempo libre de las personas, ya sean jóvenes, adultos,

niños y/o ancianos. Sin embargo, esta práctica también se manifiesta en los diversos ámbitos de la vida social tales como el trabajo, la familia, la escuela, el barrio, el club, el grupo de amigos”.

“Si considera a la recreación como acción que promueve el desarrollo y la construcción de la convivencia y la paz, afirma Mesa, esta ha de definirse atribuyéndole un valor y un significado pedagógico”.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una **Convención realizada en 1967**, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: “La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su Tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Muy interesante es lo planteado por el autor **Manuel Vigo. (1999)** sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Partiendo de los aspectos tratados anteriormente podemos enunciar según **Aldo Pérez Sánchez, (1997)**, cuáles son las características generales que presenta la recreación, que la sitúa como fenómeno socio-cultural:

1. Es un fenómeno de reproducción: Al caracterizarse la Recreación por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, por lo que la realización de una actividad recreativa representa para el individuo el consumo reproductivo de actividades para su desarrollo espiritual, cultural.

2. Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción: La recreación al ser un fenómeno que se realiza en la fase de producción dependerá de la solidez de la base económica, del grado de desarrollo de las fuerzas productivas que son las que determinan el nivel de desarrollo económico que puede poseer una determinada sociedad.

En la medida que este grado a nivel de desarrollo sea mayor, así será consecuentemente el desarrollo que poseerá la recreación, su versatilidad y amplitud, ya que a la vez permite una determinada existencia de tiempo para la recreación, garantiza la producción de bienes materiales e instalaciones que son necesarias para el desarrollo y ejecución de las actividades recreativas.

Por otro lado si atendemos a la distribución del tiempo para la recreación (Tiempo libre) como riqueza social y el acceso a la actividad recreativa, tenemos que la recreación se nos presenta dependiendo del carácter de las relaciones de producción, pues son ellos quienes determinan la posibilidad o no la utilización de ese tiempo.

Las de carácter capitalista -las cuales se distinguen por prevalecer la propiedad privada sobre los medios de producción. Las de carácter socialista se distinguen por ser los medios de producción propiedad social.

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite, entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando además con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias en el análisis de nuestra historicidad recreativa, donde se puede apreciar objetivamente esta

situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente.

Investigaciones sociales realizadas han demostrado que en países con iguales niveles de desarrollo económico, pero las relaciones de producción son diferentes (socialistas y capitalistas). La disponibilidad de tiempo se muestra con diferentes matices, mientras que en los países socialistas la disponibilidad de tiempo se presenta casi igual, estable para los distintos tipos de grupos sociales.

3. Posee carácter super-estructural: Al ser la recreación un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, (utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artística literaria, como física, así como otras manifestaciones del hombre) las cuales dan a la super-estructura de la sociedad y donde se encuentra el marco de realización de las actividades recreativas del hombre, se nos explica el carácter super-estructural que esta posee.

4. Es portador de una gran carga ideológica: toda super-estructura de una sociedad se encuentra sustentadas por una ideología, dado que las actividades que se realizan en el tiempo de la recreación, Tiempo libre, son manifestaciones culturales propias de la super-estructura social, no van a ser dignos representantes de la sociedad que las origina.

Por lo que en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico, desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta la lectura, el cine, la TV, por citar solo unos ejemplos, aparecen marcados por la ideología que sustenta un determinado sistema social y que le confiere un lugar importante en los problemas sociales actuales.

5. Posee carácter de clase: Si la recreación tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de producción, lo que implica la distribución del Tiempo libre, como riqueza de una determinada formación económico social (FES), tenemos que atendiendo a esa premisas la recreación va a representar un carácter clasista, por lo que cumplimentará y dará solución a los problemas planteados por la clase en el poder.

El autor, citado define la clasificación de las actividades físico-recreativas en cuatro grandes grupos:

Grupo I. Actividades artísticas y de creación.

Grupo II. Actividades de los medios de comunicación masiva.

Grupo III. Actividades educativo físico-deportivas.

Grupo IV. Actividades de alto nivel de consumo.

**Waichman .P.A. (1997)** tomando como referencia de lo planteado por (Ruy Díaz, 1969) analiza que “si cada uno de nosotros hiciese un rol de su actividad recreativa y si fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figuran, por cierto, cosas tan diferentes como la lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca”.

Este autor plantea su propia definición sobre la recreación...“Que es una actividad que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, donde el sujeto elige (opta, decide) y le provoca diversión, entretenimiento y alegría”.

En este aspecto se denota que de acuerdo a la definición de **Joffre Dumazedier** se entendería que hay un desprendimiento de obligaciones, de rigurosidad en lo que se hace, no hay un comprometimiento con lo que se hace, tres elementos importantísimos que se debe tener en cuenta en el proceso de recreación.

Para **Pérez, A. (1997)**, “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del Tiempo libre mediante la actividad terapéutica, participativa, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”. En este concepto se aborda de una forma más lograda, aquellos elementos que a juicio del autor de esta obra deben estar en la definición, o sea el aprovechamiento, la satisfacción y la participación desarrolladora.

**Pastor Pradillo, J. I (1979)**...“Recreación todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o Tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario, capaz de desarrollar la personalidad y ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia”.

La recreación es un proceso separado de lo laboral, independiente, muy ajeno a lo cotidiano, y no lo concibe como un todo, compensatorio del resto de las actividades que hace el hombre.

La recreación no es solo la agradable forma de pasar el Tiempo libre, sino la ocupación de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la recreación está ligada a la educación, auto-educación, higiene física y psíquica. En este proceso el hombre

aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en sus dominios profesionales, artístico-culturales, deportivos y sociales.

En el **“Manual metodológico del programa nacional de recreación física 2003”**. La recreación se define “como el proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. La tarea más importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del Tiempo libre de la población, donde la clave en todo proceso es el hombre”.

**Harry A. Overstrut (1997)**, plantea que: la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el Tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. En este sentido su concepto queda limitado solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una vez consultado varios autores que definen la recreación, la autora de esta investigación considera que es la realización de actividades físico-recreativas de forma voluntaria para lograr la ocupación del tiempo libre.

Al realizar cualquier forma de recreación, esta contribuirá al fomento de las relaciones sociales y al desarrollo de la personalidad del hombre, por lo que está ligada a la educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura general.

### **1.2.1 Características de la Recreación**

1. Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.
2. Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
3. Posee carácter super-estructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como físico.

**Hernández A. (2000)**, plantea una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones dirigidas al Tiempo libre.

1. El niño necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo.
2. El niño necesita descubrir que actividades le brindan satisfacción personal.
3. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo.
4. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre.
5. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales.
6. Toda persona necesita conocer canciones.
7. Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima.
8. Todos los niños deberían aprender a tener costumbres activas.
9. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de las cuales se sientan realizados.
10. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación.
11. Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social.
12. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación.
13. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa.
14. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la auto-realización.
15. Las formas de recreación deben permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana.
16. El éxito de la recreación vendrá determinado en la medida que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación.
17. El aspecto lúdico y festivo del juego en el niño es de suma importancia para un desarrollo global armónico.
18. El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar.

### **1.2.2 Características socio-psicológicas de la recreación**

Entre las características socio-psicológicas de la recreación en todas sus formas, encontramos:

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute, a través de la participación.
- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

También la recreación cumple funciones objetivas biológicas y sociales.

Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Además la recreación proporciona a las personas diferentes beneficios entre los cuales podemos mencionar: físico, motrices, social, económico, salud y cognoscitivo, todos ellos mediante la realización de actividades físico-recreativas, las cuales son una manera sana y eficiente para emplear el tiempo libre, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.



### **1.2.3 Recreación física para un grupo urbano o comunitario**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía uso del tiempo libre y la satisfacción de la necesidad recreativa física de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico-recreativas lo más cerca posibles de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos. En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades físico-recreativas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades. Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físico-recreativas crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

#### **1.2.4 Recreación física en el ámbito de circunscripción**

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico-recreativas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir, los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

#### **1.2.5 Recreación física en el consejo popular**

El consejo popular es la estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los consejos populares los Combinados o Centros Deportivos, los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

#### **1.2.6 Principales ideas para transformar la recreación física en Cuba**

Las siguientes acciones constituyen prioridades básicas del programa de recreación física en nuestro país, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a los consejos populares.

- Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños de su radio de acción.
- Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.

- Perfeccionar constantemente y controlar el funcionamiento de las Comisiones Coordinadoras de recreación física a los diferentes niveles.
- Rediseñar y complementar el Sistema Nacional de Ludotecas en sus diversos componentes: Ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).
- Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre recreación física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como también para la acción metodológica a los profesionales.
- Profundizar en la aplicación de disciplinas recreativas para estudiantes de los niveles medio superior y superior: Deportes de orientación, Recreación turística, Turismo deportivo, Cicloturismo, y otros propios de esas edades.
- Constituir un grupo de trabajo CINID-ISCF-DNR para la creación de software de juegos sobre temas deportivos, destinados a la red de Joven-club y las escuelas.
- Potenciar el funcionamiento de los círculos sociales obreros (CSO) como importantes centros para la recreación física en los territorios.
- Rescatar instalaciones recreativas de diverso tipo, como piscinas, campamentos, y otras.
- Fortalecer la recreación física en las bases de Campismo Popular.
- Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, Plan Turquino, centros penitenciarios.
- Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos inter centros, ligas inter barrios, etc.
- Trabajar en el incremento de los participantes en los deportes recreativos atendidos por la DNR (Caza, Pesca, Orientación en el terreno, Recreación turística...), en deportes y juegos tradicionales foráneos (Golf, Lucha canaria, Críquet, Rugby...), en deportes o actividades con animales (Deporte canino, Palomas deportivas...), en deportes extremos (Paracaidismo, Escalada, Ciclo-acrobacia...).
- Perfeccionar el control de las federaciones, asociaciones y comités gestores por parte de las direcciones de Deportes.

- Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, círculos de abuelos, centros de aseguradas...)
- Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios (con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc.) en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico y de otros recursos recreativos.
- Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas de la Tercera Edad en las actividades físico-recreativas.
- Vincular a las Glorias del Deporte a las actividades comunitarias de recreación física.
- Vincular al Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) a las actividades comunitarias de recreación física, así como a procesos investigativos en torno a proyectos.
- Vincular al Instituto de Medicina Deportiva (IMD) a las actividades comunitarias de Recreación, no solo como proceso socio-cultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades te resignas; esto es: superar la conceptualización de lo recreativo, cual modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana, para penetrar en la significación epistemológica del término mediante la interpretación de la necesidad misma que él está llamado a satisfacer. Y para eso es preciso una aproximación desde la lúdica.

La autora teniendo en cuenta lo planteado anteriormente está en condiciones de afirmar que estas ideas en su conjunto van a contribuir a que la recreación física en Cuba escale a niveles superiores teniendo en cuenta las preferencias de los habitantes de cada localidad, así como las características demográficas para de esta forma ser más objetivo con el propósito de transformar la recreación física en nuestro país.

### **1.3 Actividades físico-recreativas. Importancia. Selección de las actividades y formas de realización**

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora

de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

**Bultler (1963)** refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

En la bibliografía consultada de **Pérez. A (2003)** plantea una aproximación al concepto de actividad física-recreativa expresando que “Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”.

En esta propia bibliografía **Martínez del Castillo. J (1986)**, especifica con mayor claridad el concepto de actividad física como “aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

En este mismo año, el autor se refiere a la forma en que se realizan las actividades físico-recreativas cuando delimitan que:

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y lo social.
- Ayuda a liberar o contrarrestar las tensiones propias de la vida cotidiana.
- Permite y fomenta el aprendizaje de habilidades.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo.
- Las reglas pueden ser creadas o aceptadas por los participantes.
- No espera un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa por el disfrute e implicación consciente en el proceso.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí a la vez con el entorno, constituyendo también el mejor disfrute y

conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumenta el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales.

La capacidad de actuar físico-recreativamente tiene que llevar implícita siempre la seguridad de cualquiera que sea el resultado final, cada participante debe quedar con el sabor del disfrute, la sensación y de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones que conlleva el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

**Camerino y Castañar (1988)**, “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físicas.

**García Montes M. E (1996)**, plantea una metodología recreativa de las actividades físicas basada en los objetivos y características que tienen estas actividades planteando que son múltiples pudiéndose resumir los siguientes:

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.

3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.

4. Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivenciar y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existencial de la vida habitual, además se puede incluir en el concepto de educación permanente.

5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad.

6. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

La autora, una vez consultado varios autores que definen las actividades físico-recreativas, asume que son las actividades que se realizan de forma voluntaria que respondan a los intereses y habilidades del individuo para el mejoramiento y mantenimiento de la condición física, que estén encaminadas a su desarrollo multilateral.

### **1.3.1 Selección de las actividades físico- recreativas**

**Nidia G. (1999)**, comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre, que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos o actividades pero sin saber por qué los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego o actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo.

Es por ello que para seleccionar un juego o actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales:

¿Es motivante?

¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas “básicas”?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos, modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego o actividad y no al revés.

Las actividades físico-recreativas pueden realizarse según **Pérez A. (1997)**, de forma:

1. **Individual:** Que es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un dominio de la actividad a realizar.

2. **Organizada:** La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución u organización la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, etc.

En esencia la recreación física organizada depende de organizaciones e instituciones por lo que se considera la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la programación, además es la que proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la recreación física Individual, alcanzando mayor participación en las actividades ofertadas.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La oferta de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.



## 1.4 Características de los juegos

La etiología del juego proviene:

LOCUS: Significa ligereza, frivolidad, pasatiempo.

LUDUS: Significa acto de jugar.

Juego: Acción de jugar, pasatiempo o diversión, su conceptualización es algo no definido como una actividad principal bajo un aspecto ocio.

Mediante el juego se pueden estructurar las relaciones humanas. Es un factor de permanente activación. Es placentero y divertido. Es espontáneo y voluntario. Desarrolla la creatividad. Desarrolla sentimientos de júbilos y el hábito de estar a gusto. El juego permite expresar espontáneamente las emociones. Descubre aptitudes y ejercita habilidades.

El juego no es una actividad que realiza solamente el hombre, también se manifiesta en animales de especie superior. Es una actividad exclusiva de la infancia, en cada momento de la vida el juego está presente. Tiene sus características, motivaciones e intereses.

“...Jugar no implica únicamente el desarrollo de la capacidad motora, también lo que refiere a la fantasía, se relaciona con la intelectualidad, con la evolución del pensamiento. Juegos como ajedrez, los parchís, los rompecabezas, entre otros, ejercitan la lógica, la capacidad de planeación y deducción, la memoria y la actuación”. **Cuesta, L. A. (2004).**

El contenido de orientación presenta posibilidades para la mejora de la capacidad cognitiva, morfológica, funcional, social y personal en el estudiante, siendo evidente la mejora de la calidad de vida y el favorecimiento de un desarrollo integral y enriquecedor de la persona **Behrman, N. (2004).**

El juego es una actividad física y mental, espontánea y libre, permite distracción, diversión, investigar, crear, además de crecer integrarse y desarrollarse.

Presupuestos teóricos sobre juegos, juegos tradicionales:

A través de la historia se han encontrado que en todas las culturas y civilizaciones. El juego ha sido una acción indispensable en la vida y desarrollo del hombre como ser humano.

La necesidad del juego surge con la infancia respondiendo a cada etapa de la vida a motivaciones acordes con el desarrollo de las potencialidades físicas e intelectuales del individuo. Esta necesidad se mantiene a lo largo de toda la vida.

El juego constituye un campo de gran interés para la ciencia educativa, partiendo de él podemos observar manifestaciones anímicas, rasgos del carácter y personalidad de los niños contribuyendo de esta forma a la erradicación en parte de conductas inadecuadas que en ocasiones se manifiestan libremente.

En todo momento, en cualquier etapa de la vida ya sea en la niñez, la juventud, la madurez, incluso en la tercera edad, el juego tiene un carácter formativo. En los niños, permite desarrollar valores humanos y a la vez ocupar su tiempo libre de forma agradable y estimulante, contribuyendo al sano esparcimiento y a la recreación.

Son varios los autores que han valorado el juego como un principio pedagógico formulando sus definiciones, en su concepción y origen.

Algunas de estas consideraciones o definiciones que aportan distintos estudios de lo que representa el juego, se las ofrecemos a continuación:

Según **Camerino, O. y Castañer, M. (1988)**, el juego es la manifestación de una libre espontaneidad y la expansión de una actividad en expansión.

Quede bien entendido que el hombre solamente juega cuando es plenamente tal y solo es completo, cuando juega. El juego no es el escape de la vida, constituye parte integrante de esta y permiten a todos entendernos mejor y comprender nuestras vidas según **Baltel, W. (1976)**.

El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar según una regla libremente consentida, pero absolutamente imperiosa, prevista de un fin en sí, acompañada de una sensación de tensión y júbilo en la vida. El juego es el origen de la cultura según **Alfaro, R. (2002)**.

Lo que define al juego es que uno juega sin razón, no debe haber razón para jugar. Jugar es razón suficiente, en él está el placer de la acción libre, sin trabas con la dirección que el jugador quiere darle, tanto se parece el arte, al impulso creador según **Cervantes, J. (1992)**.

Filósofo griego Platón: Expresó que la educación debe comenzar con la asentada duración de los juegos infantiles.

**Papis, O. (1999)**. Valora los juegos al considerarlos como medio importante para la preparación de los niños para la vida en la sociedad, plantea la necesidad de la dirección del juego por parte del adulto, por cuanto es necesario dirigir el juego de modo que el niño forme sus cualidades de un futuro trabajador y un futuro ciudadano. El juego es una forma de comportamiento que incluye dimensiones

biológicas como culturales, que se define difícilmente por eliminación de los demás comportamientos, pero se distingue por una variedad de rasgos. Es agradable, intencional, cualitativamente ficticia y debe su realidad a la irrealdad.

En el libro “Juegos Recreativos” el autor **Baltel, W. (1976)** enfoca de manera asequible la importancia de los juegos recreativos, estableciendo, lo que representa para los niños, jóvenes y adultos. Permite obtener una valoración objetiva de lo que reporta para la salud física y mental del hombre, así como para el desarrollo de la vida de la sociedad y la formación de la personalidad.

**Butler, G. (1963)**, que la función esencial de la recreación es la estructuración de la personalidad, el hombre es lo que más pudo ser un continuo renunciar. Esas posibilidades frustradas producen en el hombre desasosiego o intranquilidad, de ahí que siente el ansia de satisfacer aunque fuera en el mundo de la ficción aquello que no logró realizar en el mundo real.

**Pérez, A. (1997)**, es el estado de regocijo y esparcimiento, no impuesto pero sí motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energías acumuladas, fomentando el proceso de socialización durante las horas de asueto o libres, brindándole al ser humano una diversidad de actividades que le proporcionan compensación a sus labores rutinarias.

**Núñez de Villavicencio. (2006)**, psicólogo, el juego de los niños se entiende como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma. Así, llegamos a la conclusión de que el juego es una actividad en la que reconstruyen sin fines utilitarios directos las relaciones sociales.

A criterio del autor educar en el tiempo libre:

Educar para formación de valores es una tarea difícil y compleja para el personal que tiene la ardua tarea de formar al hombre, para el educador la actividad física es un factor integrador de valores sociales, culturales y educativos, promueve una cultura hacia la salud física y mental facilitando una adecuada integración familiar y social.

Como proceso Psicopedagógico nos basamos en la teoría de Piaget, Vigotski y Fernando González, dado que la educación en valores es un proceso psíquico que debe tener un carácter científico e institucional a partir de las necesidades, motivaciones e intereses sociales e individuales de los que se debe hacer

coincidir a través de los procesos conscientes en la actividad docente educativa a la que se refiere la teoría de Álvarez de **Zayas, Carlos. (1999).**

Se puede definir los valores como una unidad dialéctica que va de lo subjetivo a lo objetivo y se condiciona a través de la objetividad de los mismos trascendiendo los intereses particulares e incidiendo en la personalidad y en el carácter social, proporciona en la actividad física como medio de promoción de valores éticos y morales.

El niño asume el juego como una actividad consciente y responsable, por la actitud que adopta al desarrollar los mismos y cumplir sus reglas.

Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

Usando otro concepto de educar para el tiempo libre: El tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan las más ricas posibilidades de recreación.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo, esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, pueden y deben ser complementarios, cuando la pedagogía del tiempo libre asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre, es decir, por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que atribuimos a la recreación, esto se basa en dos consideraciones:

- La relación existente entre recreación y educación.
- Que el educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

Los juegos tradicionales no podemos verlos solamente en el aspecto educativo, sino también en el aspecto instructivo, posibilitando la apropiación de experiencias cognoscitivas, motrices, y sociales. Influyen además en el desarrollo físico a través de diversas situaciones que contribuyen al desarrollo de la capacidad física.

Rescatar los juegos tradicionales y adecuarlos de forma tal, que se logre la motivación, el interés, y el gusto de jugar, así como el factor formativo, que es de vital importancia.

Para desarrollar estos juegos, se han de utilizar escasos recursos, se recaba del niño la necesidad de crear el colectivismo, la unidad de sus acciones, contribuyendo así a la formación del hombre nuevo, el hombre que requiere una sociedad socialista.

El juego es una ocupación del tiempo libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados según reglas absolutamente obligatorias y al mismo tiempo aceptada, libremente acción que tiene el mismo acompañadas de tensión y con la consecuencia de ser de otra manera a la que es en la vida corriente así mismo se entiende como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma. De esta manera llegamos a la conclusión de que el juego es una actividad en la que se reconstruyen sin fines utilitarios directos las relaciones sociales.

## **1.5 Características de los niños de las edades comprendidas entre 6-12 años**

### **1.5.1 Características morfofuncionales**

En este caso está definido dentro de la etapa evolutiva como etapa escolar de 6-12 años donde comienzan a observarse modificaciones sustanciales en todos sus órganos y tejidos del cuerpo ,logran formarse todas las curvaturas de la columna vertebral (lumbar, dorsal, cervical),poseen gran flexibilidad y movilidad ,pues aún es incompleta la osificación de sus huesos ,aunque observamos un fortalecimiento considerable del sistema óseo muscular ,se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos ,aumentando su volumen ,se acrecienta la fuerza muscular general. La relación de los procesos de excitación e inhibición varían, la inhibición se acentúa contribuyendo al auto-control. Además se produce un proceso de combinación de desarrollo evolutivo con el carácter de la enseñanza, proceso de preámbulo a la madurez sexual y se forman hábitos motores iniciales durante el proceso de enseñanza sistematizado.

Presentan una maduración general del sistema nervioso, utilizan mayor cantidad de movimientos con el menor gasto metabólico o energético, sistema aerobio es dependiente del sistema central cardíaco y respiratorio que a través de la actividad física se desarrolla el intercambio gaseoso pulmonar, y transporte sanguíneo, se completan los reajustes celulares y las dimensiones del corazón, se comienza a diferenciar claramente las características histórico-químicas del músculo y su tendencia genética.

### **1.5.2 Características psicológicas (6- 12 años)**

La memoria en esta etapa va adquiriendo un carácter voluntario intencionado, aumenta la efectividad de la retención de los conocimientos, adquiere el carácter consciente y voluntario de los procesos psíquicos, la intensidad de las actividades depende mucho del interés del niño y del objetivo de la actividad, predominan los motivos vinculados con el presente, se desarrolla el lenguaje escrito y coherente, la unidad del pensamiento y el lenguaje, la actividad del juego se amplía y se complejiza, ya que el mismo es su actividad rectora en estas edades.

Para un adecuado enfrentamiento de los niños en las edades comprendidas entre 6-12 años podemos apreciar las exigencias de la actividad y la comunicación en esta etapa, resulta necesaria una preparación previa al arribo al medio escolar, dada por premisas anatomofisiológicas y psicológicas, resultado del desarrollo de la personalidad en la etapa preescolar. La percepción y la memorización, la atención y solución de problemas se transforman en actividades voluntarias. Se producen cambios ostensibles en las peculiaridades de las relaciones, hay una actitud selectiva de sus compañeros así como determinadas exigencias hacia las cualidades personales de estos. Aparecen importantes formaciones psíquicas para la personalidad que son premisas indispensables para el salto hacia una nueva etapa del desarrollo: la adolescencia. Dentro de ellas es necesario resaltar una nueva actitud cognoscitiva hacia la realidad, que permite el paso a formas más complejas del pensamiento y a la realización de operaciones con conceptos abstractos, en la esfera afectiva y de las necesidades se alcanza un nuevo nivel que permite que el niño actúe a partir de objetivos conscientemente planteados, de sentimientos y de exigencias morales.

Finalmente, considerando el juego desde el punto de vista psicopedagógico, se valora este como un elemento favorecedor de todo tipo de aprendizaje. El juego puede proporcionar al niño una gran variedad de experiencias y estímulos, todo

un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo. Por tanto la actividad lúdica debe ser un elemento que impregnará toda la práctica educativa.

### **1.5.3 Características cognoscitivas**

Las mayores exigencias en la escuela exigen del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo intelectual y se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico-conceptual), se aprecia la Atención: Se perfecciona también en el deporte. Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto. Memoria: Es lógica verbal, voluntaria. Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptadas, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

### **1.5.4 Características motivacionales**

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos de estos niños, desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades), necesidades básicas de estos niños (6-12 años): independencia y autoformación, ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

### **1.5.5 Características volitivas**

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo, se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, iniciativa), subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes, muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación, la conjugación de objetivos a corto, mediano y largo plazo es importante.

## **CAPÍTULO II: CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD “NICETO PÉREZ”, VALORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES**

### **2.1 Características de la comunidad “Niceto Pérez”**

Teniendo en cuenta el criterio emitido por “Violich Vladimir respecto a la comunidad donde plantea que son grupos de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre sí”. Además de conocer la consideración del autor de esta obra escrita donde plantea que comunidad es la interacción de un conjunto de personas que se encuentran relacionadas entre sí y que establecen ciertas normas personales regidas bajo el respeto mutuo donde se desarrollan actividades de desarrollo social. Conociendo estos criterios estamos en condiciones de realizar una caracterización de la comunidad “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

Es una comunidad rural, se encuentra electrificada, prevalece el sexo masculino y la edad juvenil así como el nivel de escolaridad promedio es medio superior. La principal ocupación de la población es la agricultura donde predomina el cultivo del café. Esta comunidad en sus inicios se caracterizó por ser puramente campesina. Siempre fue una de las circunscripciones de esta comunidad con mayores niveles de vida, teniendo en cuenta que es una barriada de campesinos y obreros. Después del triunfo de la Revolución aumentó las ofertas de trabajo así como el nivel cultural de la población.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad ha ido sufriendo cambios muy favorables ya que se acude a las actividades políticas y no se suspende por asistir a un toque de tambor como en años atrás.

Además que esta comunidad es bastante religiosa donde predominan los cristianos y los testigos de Jehová, siendo esta última la de mayores problemas con respecto a las actividades políticas y de masa. Aunque podemos asegurar que en cierta medida han venido ganando en este sentido. Pero en el caso que nos ocupa afirmamos que sí participan de forma activa en la mayoría de las actividades deportivas-recreativas que se realizan en la comunidad.



### **2.1.1 Caracterización de la población de la investigación**

Mediante la utilización de la técnica intervención comunitaria empleada se pudo conocer por los criterios emitidos de los Presidentes de los CDR que el grupo de niños objeto de investigación está compuesto por 28 niños de ambos sexos, 14 femeninas y 14 masculinos correspondiente al consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal.

Se pudo realizar la caracterización de los mismos con la utilización de métodos empíricos tales como: la revisión de documentos, encuestas y la observación. Esto permitió determinar que sentían gran motivación por las actividades físico-recreativas cuando se les informó el objetivo de dicha investigación, además de analizar los resultados de la encuesta a ellos aplicadas, es preciso aclarar que el 100% de los investigados estudian, mostrando interés por lo que están realizando y manifestaron su interés por su superación profesional.

Este grupo de niños, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad; predominan los niños de temperamento sanguíneo, aunque tenemos alguno que son flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación casual no estructurada realizada en la localidad.

También se pudo conocer que muestran grandes preferencias por la música moderna fundamentalmente el reguetón. Además el 35% de los investigados masculinos sienten preferencias por los animales, como son los gallos, palomas, perros y caballos.

La mayoría de los niños son preocupados y en cierta medida responsables a pesar de la corta edad, aunque en ocasiones se manifiestan de manera pesimistas cuando no tienen donde sentirse a plenitud, teniendo en cuenta este aspecto se debe hacer un trabajo diferenciado con ellos con vista tenerlos insertados en las actividades. Son educados y respetan mucho a quienes dirigen la actividad en función de la recreación.

Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual o sean espontáneas.

Generalmente el grupo de niños provienen de obreros y campesinos que tiene en cierta medida bajo nivel cultural, y esto actúa casi directamente proporcional. Se pudo apreciar en las respuestas emitidas en la encuesta aplicada que presentan algunas faltas ortográficas y en otros casos se ve afectada la comunicación. Pero

en sentido general se pudo conocer el grado de disposición que presentan por las actividades recreativas.

La comunidad tienen una extensión territorial de 2.5 Km cuadrados, limita al noreste con el consejo popular de “Sabanilla” y al suroeste con “Cinco Peso” a continuación mencionaremos las entidades y organismos que se involucran de manera directa en el desarrollo de la investigación como son:

El consejo popular está estructurado de la siguiente manera:

- 1 Presidente del consejo popular.
- 11 Circunscripciones.
- 11 Delgados de circunscripciones.
- 8 Representantes de las instituciones estatales.
- 5 Representantes de las organizaciones de masa.
- 6336 Habitantes.
- 1758 Viviendas.
- 41 CDR.
- 10 Zonas de los CDR.
- 10 Bloque de FMC.
- 16 Núcleos del PCC.
- 210 Militantes del PCC.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre Educación Sexual.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.
- Mejorar la pavimentación de los viales.

El consejo popular posee los siguientes recursos:

La educación incluye:

- Una Secundaria Básica.
- Una Escuela Primaria.
- Una Facultad Obrera y Campesina.
- Un Círculo Infantil (Jardín de la Infancia).

La parte cultural cuenta con:

- Una Sala de Video.

El Deporte, la Educación Física y la Recreación cuenta con:

- Una cancha de Voleibol-Baloncesto.
- Un Estadio de Béisbol.

La salud incluye:

- 2 Consultorios Médicos de la familia.

El comercio contempla

- Cinco unidades comerciales.

Estas entidades integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas. Contribuyen al sostenimiento de su identidad e integración sobre la base de las necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica. La comunidad tiene una confortable infraestructura, que cuenta con una red de acueducto y electrificación con adecuado servicio, la misma está enclavada en el casco urbano de la ciudad.

En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales, diferenciados por sus intereses y necesidades.

### **2.1.2 Características esenciales de la muestra motivo de investigación, así como su estructura**

Los niños motivos de nuestra investigación constituyen una muestra de 28 de ambos sexos 14 varones y 14 hembras, representativos de las circunscripciones 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal, cuyas edades oscilan entre los 6-12 años, predominando la raza blanca; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Las relaciones sociales de estos niños están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores: existe tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación.

Su nivel de pensamiento en cuanto a las actividades físico-recreativas es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran

por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones escolares antes mencionadas.

## **2.2 Resultados de las Observaciones realizadas a 6 actividades físico-recreativas**

En la observación (Anexo # 3) a 6 actividades organizadas para los niños en el consejo popular, en el período Enero-Febrero 2010, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya habituales como: un campeonato de dominó (de ellas la que más variedad y asistencia ofrece), un torneo popular de voleibol, también con participación limitada, pues cuentan con un solo equipo y tres actividades pasivas, estas consisten en una simultánea de Ajedrez, un torneo relámpago de juego de mesa y un mini campeonato de dama. Descontando dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la (tabla # 3), que la idoneidad del lugar es insuficiente, ya que las instalaciones deportivas no cuentan con las condiciones necesarias y la mayoría de ellas se encuentran en mal estado, y son improvisadas, esto se pudo corroborar ya que 4 actividades que representa el 66,7%, no se realizan en lugares idóneos por lo que se evalúan de mal, en la participación se pudo observar que es muy limitada, así como el grado de motivación de los participantes por lo que se evaluó de mal, la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas, por lo que 3 de estas son evaluadas de R que representa el 50%, de igual forma en el indicador de la aceptación se observó que es insuficiente, ya que de 3 actividades que representa el 50% fueron evaluadas de mal.

## **2.3 Resultados de la Encuesta realizada a los niños 6-12 Años**

De la encuesta realizada a los 28 niños (Anexo # 4), se supo que el 25% de ellos tienen conocimiento de las actividades organizadas y ofertadas en su comunidad y el 75% no conocían las actividades ofertadas (Tabla # 4), esto nos muestra a

todas luces que falta nivel de gestión, divulgación y organización por parte de los responsables.

Los encuestados señalan como las actividades que más se realizan: los Festivales Recreativos (85.71%), Programa a jugar (46.42%) y los torneos deportivos (46.42%), predominando en ellas la frecuencia, tal y como puede apreciarse en la (Tabla # 5).

Se constata que la participación en las actividades ofertadas es baja, sobresaliendo los Festivales Recreativos como los de mejor comportamiento. Analizando la frecuencia de participación, predomina la Mensual, en los Festivales Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Programas A Jugar, respectivamente, esto nos da una visión de lo poco consistente que resultan las actividades.

En cuanto a las actividades que más prefieren los niños se encuentran los Festivales Recreativos (100%), Torneos Populares (85.71%), Planes de la Calle (85.71%) y Campeonato de Dominó (64.28%). (Tabla # 6).

Evidencia una notable insatisfacción el criterio generalizado de los niños sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el consejo popular.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los niños, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades físico-recreativas que se realizan.

## **2.4 Análisis de las Técnicas de Intervención Comunitaria a partir de su implementación**

La utilización de la técnica de intervención Entrevista a Informantes claves, es decir, a personas responsables con la situación objeto de estudio de la comunidad como son los dirigentes de organizaciones políticas y de masas (CDR; FMC; PCC y delegados de circunscripción y Poder Popular), contribuyeron con la búsqueda de información, aportando datos valiosos de igual forma buscando vías de solución en la comunidad, enfatizando en lograr que las personas tengan dominio de los horarios en que se realizan estas actividades.

Utilizar esta técnica fue importante ya que el trabajo conjunto con los líderes de la comunidad, ofreciendo estos sus conocimientos, fue sin dudas un aporte

significativo para la investigación así como para la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas para los niños.

### **Resultados de la Entrevista aplicada a los presidentes de los CDR**

Una vez realizada la entrevista (anexo # 6), a los responsables de velar porque se desarrolle la recreación en el consejo popular, se obtuvieron las siguientes informaciones referentes a, organización y oferta de actividades físico-recreativas, las más significativas son:

- Las actividades no gozan de toda la calidad y aceptación, pues no se realizan en lugares idóneos, no aprovechando así las potencialidades de la comunidad.
- El conocimiento sobre las actividades que se ofertan en el consejo popular es insuficiente, pues no se explotan todos los medios posibles para que se conozcan las mismas.
- Las actividades se realizan con una frecuencia ocasional.
- Las causas fundamentales consisten en que no se planifican y organizan correctamente las actividades, falta coordinación con los organismos y entidades de la comunidad.
- No se tienen todos los elementos necesarios a la hora de ofertar las actividades como son los gustos y preferencias, así como la repercusión que estas pudieran tener para los participantes.
- Fue manifestado el criterio que los niños de 6-12 años son los que más necesitan un proyecto de intervención comunitaria, pues son ellos los que mayor insatisfacción manifiestan.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

Emplear la técnica del Fórum comunitario mediante una asamblea abierta con todo aquel que quisiera participar, el que se realizó mediante un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas en el consejo popular sobre todo para la muestra investigada (los niños de 6-12 años) posibilitó sensibilizar a la población, a través del diálogo abierto y espontáneo sobre las necesidades que se tiene de ejecutar esta actividades para los niños. A través de esta actividad se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los dirigentes del consejo popular en el apoyo a la

investigación, y planteamientos de las actividades más asequibles y de preferencia de los niños.

## **2.5 Análisis de la distribución del presupuesto de tiempo libre**

Al realizar el análisis sobre el presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto-registro de actividades a los 28 niños motivos de investigación (Anexo #7), arrojó que la distribución del tiempo de ellos se concentra en tres actividades principales (Tabla # 5): las necesidades biofisiológicas (9 horas 17 minutos, como promedio), el estudio (7:05) y la transportación (0:58), siendo este último considerablemente pequeño en comparación con los dos primeros, pero comprensible, teniendo en cuenta las particularidades de esta edad y que la actividad fundamental que es el estudio la realizan en centros docentes cercanos a su lugar de residencia. Por tanto, el tiempo restante se traduce en una magnitud promedio de tiempo libre de 6 horas, 52 minutos.

## **2.6 Plan de actividades**

Al conceptualizar un plan los autores consultados plantean que:

Un plan según **Cerda, H (1994)** es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según el **Diccionario Latinoamericano de Educación ( 2001, p.2498)** el plan es “un documento que contiene ,además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan ,para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales.

La autora teniendo en cuenta estos conceptos asume que como plan: Es un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En el se deben tener en cuentas algunos principios básicos organizativos que deben estar presentes en cualquier actividad físico-deportiva, señalados por **Martín De Andrés (1996)** y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- El entusiasmo y la motivación de los/as organizadores/as se plasmará positivamente en el resultado.

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Para quiénes?, ¿Cómo?, ¿Quiénes?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Con qué?, ¿Con quién?, ¿Cuánto?

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer el servicio a una institución, organización, centro educativo,...o bien, ellos lo solicitan, en ambos casos se debe personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Se necesita conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.



### **2.6.1 Plan de actividades físico-recreativas para los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal**

Se elaboró un plan de actividades físico-recreativas, empleando para ello juegos tradicionales adaptados y vinculados a las distintas áreas del conocimiento, con el **Objetivo:** mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal que contribuya a elevar los conocimientos y el interés por actividades deportivas e intelectuales a través del juego.

#### **Características generales del plan de acciones**

- **Flexible:** su aplicación puede ser variada en correspondencia con las características de los niños, además puede ser aplicado en otras circunscripciones.
- **Intercambio cognoscitivo grupal:** permite la relación del profesor con los niños y entre los niños, además de transmitir los conocimientos adquiridos sobre la práctica de actividades físico-recreativas.
- **Orientador:** pues permite a través de las observaciones, determinar donde radican las principales dificultades en la realización de las actividades recreativas, a partir de lo cual se podrán trazar nuevas estrategias para favorecerlas.
- **Previsor:** da la posibilidad de detectar los errores más específicos de forma sistemática en cada una de las actividades planificadas y además da la oportunidad de evaluarlas.
- **Desarrollador:** a medida que se vaya logrando la sistematización de las actividades físico-recreativas deberá mejorar la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104, consejo popular “Niceto Pérez”.
- **Potenciador:** permite que los niños participen activamente, asimilen los conocimientos adquiridos durante la práctica de las actividades físico-recreativas elaboradas.

### **2.6.2 Indicaciones metodológicas generales del plan de actividades físico-recreativas**

- Interrelacionar las diferentes actividades teniendo en cuenta sus objetivos y plazos de cumplimientos.
- Lograr el protagonismo por parte de los niños, modificando las actividades a su propio gusto.
- Orientarles tareas y responsabilidades a los niños.
- Conveniar actividades en conjunto con la escuela e insertar a los padres y otros factores de la comunidad.
- Las actividades deben tener una intencionalidad tanto instructiva como educativa.
- Utilización adecuada de los medios auxiliares durante la actividad.
- Fomentar valores éticos, estéticos y morales en aras de lograr una educación integral de los niños.
- El tiempo de cumplimiento puede ser modificado respondiendo a las condiciones objetivas así como las necesidades recreativas de los niños.
- Durante el desarrollo de la actividad se debe tener presente la interdisciplinariedad, en otras palabras vincular la actividad acorde con la actividad docente que desarrollan en la escuela.

Las actividades físico-recreativas son de carácter pedagógico, se realizan de forma hábil, ligera, rápida y perspicaz con la finalidad de cumplir funciones sensoriales, intelectuales y motrices, vinculadas al aprendizaje y su desarrollo intelectual.

Para la elaboración de las actividades físico-recreativas se tuvo en cuenta:

- Bases teóricas de las actividades físico-recreativas.
- Caracterización psicopedagógica de los niños.
- Determinación de las habilidades motrices básicas.
- Conocimientos sobre temáticas para el desarrollo intelectual del niño.

Los juegos o actividades recreativas contienen:

- Nombre
- Objetivo
- Materiales a utilizar.
- Desarrollo.
- Reglas.

**Acciones para la implementación de los juegos:**

- Creación de un horario para la recreación.
- Preparación previa de los niños.
- Elaborar un sistema de competencia entre los niños por edades.
- Estimular a los niños con mayor participación.
- El lugar debe tener las condiciones necesarias para su pleno funcionamiento.
- Los juegos podrán se confeccionados con materiales sencillos, rústicos y recuperables, pero sin descuidar su presencia y calidad.
- Sacar jefes de equipos por edades.
- Preparación previa de las preguntas.
- Observar el comportamiento de los niños hacia los juegos a desarrollar.

A continuación presentamos las actividades recreativas para el trabajo en la comunidad con los niños de 6-12 años asociado al contexto local del área objeto de estudio, pero que por su contenido y estructura proporciona a los profesionales de la recreación desde sus experiencias, a realizar adecuaciones que favorezcan la creatividad de los niños en los proceso educativos formativos que propicia la recreación física.

**Nombre del plan: “Jugar para Aprender”**

No	Actividad	Lugar	Horario			Frecuencia
			mañana	Tarde	noche	
1	El Cascabel Escondido	Comunidad		x		semanal
2	Mar y Tierra	Comunidad		x		semanal
3	Domino de Números	Comunidad		x		semanal
4	Pelota loca	Comunidad		x		semanal
5	Juego de los Bolos	Comunidad		x		semanal
6	La Gallinita Ciega	Comunidad		x		semanal
7	Atrapando Colores.	Comunidad		x		semanal
8	El gato y el ratón.	Comunidad		x		semanal
9	El Pegado.	Comunidad		x		semanal
10	El Pañuelo.	Comunidad		x		semanal
11	Buscando Amigos	Comunidad		x		semanal
12	Las Cintas.	Comunidad		x		semanal
13	Carrera de Saco.	Comunidad		x		semanal
14	Para Bailar	Comunidad		x		semanal
15	Para Cantar	Comunidad		x		semanal
16	Zanco Gruñón	Comunidad		x		semanal
17	Rabo al Burro	Comunidad		x		semanal
18	Tirando la Diana	Comunidad		x		semanal

## **Explicación de cada una de las actividades propuestas**

### **1. Nombre: El Cascabel Escondido**

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo psicológico, a través de la memoria y la imaginación.

#### **Materiales a utilizar**

En este juego se ha de utilizar, un cascabel.

#### **Desarrollo:**

El juego se realiza de la siguiente forma.

Se sortea el primer equipo que comienza el juego. Se colocan cinco niños en una fila, cada uno debe tener un número del 1 al 5, uno de ellos tiene el cascabel escondido.

Estos niños permanecen con las manos cerrada, hasta que adivine cuál lo tiene y luego se mueven nuevamente, se lo cambian entre ellos para que otro niño participe, al frente de ellos se colocan dos equipos en hilera que son los que van a adivinar dónde se encuentra el cascabel escondido, diciendo un número del 1 al 5 para aceptar el niño que lo tiene en su mano cerrada. Si acepta la hilera coge 5 puntos, pero si se equivocan le dan la posibilidad al otro equipo y este pasará al final dándole oportunidad al que se encuentra detrás de él en su hilera. Así ganará el equipo que más cascabeles allá encontrado.

#### **Reglas del Juego:**

- El juego se debe realizar por equipos no menos de 5 niños.
- El niño que adivine dónde se encontraba el cascabel se le otorgará al equipo 5 puntos.
- No pueden soplarse entre ellos dónde se encuentra el cascabel.
- Se gana con un total de 45 puntos.

### **2. Nombre: Mar y Tierra**

**Objetivo:** Mejorar la rapidez de reacción así como los conocimientos sobre la historia de nuestro país.

#### **Materiales a Utilizar:**

Tarjetas con preguntas de Historia de Cuba y tizas.

#### **Desarrollo:**

En el suelo se traza una línea, a un lado está el mar y al otro la tierra. Cerca de la línea en el mar o la tierra se mantienen parada una fila de jugadores. Cuando el

profesor dice ¡"Mar"! o ¡"Tierra"!, todos deben estar al lado correspondiente de la línea. Si están en el "Mar" y dicen ¡"Tierra"!, deben saltar al otro lado, pero si dices "Mar" se quedarán en el mismo sitio. Cada jugador que juegue correctamente irá acumulando 20 puntos para su equipo. El que se equivoque tiene que contestar una pregunta de Historia de Cuba, esta tendrá un valor de 20 puntos.

**Reglas del Juego:**

- No puede pisar raya.
- Se juega en equipo.
- Si el jugador salta correctamente irá acumulando 20 puntos.
- Si el jugador salta incorrectamente deberá responder una pregunta de Historia de Cuba que tendrá un valor de 20 puntos.
- De no contestar correctamente su equipo perderá dicha puntuación.

**3. Nombre: Domino de Números**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades mentales profundizando en los conocimientos matemáticos, fortaleciendo el colectivismo.

**Materiales a Utilizar:**

Tarjetas confeccionadas como dominó y por detrás tienen varios números para formarlos en decena, centenas y unidades y una mesa.

**Desarrollo:**

Se confeccionan fichas con diferentes Números. Se jugará de forma tal que se puedan escoger fichas con el objetivo de completar con los números unidades, decenas y centenas. Explicarán la formación que harán con dichos números en unidades, decenas y centenas.

**Reglas del Juego:**

- Se juega con cuatro estudiantes como en el dominó tradicional.
- Dos alumnos por cada equipo.
- El resto del equipo puede ayudar a completar los números.
- Si los números tienen errores al agregar los ceros pierde puntos el equipo.

**4. Nombre: Pelota loca**

**Objetivo:** Mejorar la Agilidad y Rapidez a través de relevos.

**Materiales a Utilizar:**

- Dos pelotas una para cada equipo.

**Desarrollo:**

Se componen 2 equipos de los cuales se ubican en hileras. El primero de cada hilera tendrá una pelota y a la señal del profesor debe ir pasando por encima de la cabeza hasta el último jugador.

**Variante:** cambiar la forma de pasar la pelota (entre las piernas, a los lados.)

**Reglas del Juego:**

- El juego se realizará por equipos (preferentemente dos).
- Al equipo que se le caiga la pelota al pasarla de un niño a otro tiene que ir al inicio de la hilera y volver a pasar la pelota.
- Ganará el equipo que más rápido termine de pasar la pelota.

**5. Nombre: Juego de los bolos.**

**Objetivo:** Lanzar con precisión, fomentando el colectivismo.

**Materiales a Utilizar:**

- Se pueden utilizar los bolos tradicionales pero de no contar con ellos se pueden confeccionar.
- Preguntas confeccionadas por el profesor de diversas materias.

**Desarrollo:**

- Este juego consiste en colocar los bolos a cierta distancia del tirador (distancia es igual a 20 m) se toma esta distancia porque no se cuenta con carriles además de ser los jugadores niños entre 6-12 años de edad.
- El juego se desarrollará por equipos.
- El profesor debe orientar a los niños sobre la colocación y la forma de lanzar la pelota.
- Según la cantidad de bolos que se derriben, se realizará una pregunta al tirador que estará previamente confeccionada y enumerada por el profesor.

**Reglas del Juego:**

- Marcar la distancia para evitar que los niños realice el tiro desde una distancia menor.
- Si el tirador pisa la raya pierde el tiro.
- La respuesta correcta acumula 20 puntos.
- De no contestar correctamente se pasa al otro equipo.
- Las preguntas de este juego deben corresponderse con el desarrollo de la agilidad mental.

- Se obtendrá una puntuación de 10 puntos por lanzar.
- Y ganará el equipo que más puntos acumule.

## **6. Nombre: La Gallinita Ciega.**

### **Objetivos:**

Contribuir a la práctica de la lectura y la interpretación de poemas y canciones cubanas.

### **Materiales a Utilizar:**

- En este juego se han de usar pañoletas de colores.
- Adivinanzas, canciones cubanas, trabalenguas, lecturas de poemas y cuentos cortos.

### **Desarrollo:**

- Se utiliza un pañuelo para vendar los ojos.
- Se colocan los niños en un círculo sencillo, dentro del mismo se sitúa un niño con los ojos vendados.
- El juego comienza cuando los niños que se encuentran en el círculo entablan el siguiente diálogo:  
Gallinita ciega ¿qué se te ha perdido?  
Una aguja y un dedal  
Pues échate a buscarla porque yo la tengo y no te la voy a dar.  
Al oír esto la gallinita tratar de coger a uno de los jugadores, estos se apartan de ella y hacen ruidos para atraerla y luego huir de ella.  
Cuando quien hace de gallinita ciega atrapa a algún jugador este pasa a ocupar su lugar.

### **Reglas del Juego:**

- Se limitará el espacio del juego.
- No se empuja.
- Al jugador que atrapen debe cumplir con el castigo que se le ponga: Adivinanzas, canciones cubanas, trabalenguas, lecturas de poemas y cuentos cortos si no sabe se pasa para otro jugador.

## **7. Nombre: Atrapando colores**

**Objetivo:** Desarrollar la cooperación, compañerismo y organización.

### **Materiales a Utilizar:**

- Estambre de dos colores distintos.

**Desarrollo:**

- Se forman dos bandos. Se ata alrededor del brazo de cada uno de los jugadores un estambre de igual color, para cada uno de los bandos y diferentes entre sí.
- Un jugador de cada bando es escogido como atrapador y trata de capturar al mayor número de jugadores que lleven color distinto al suyo.
- Al ser capturado un jugador corre al rincón del atrapador.

**Reglas del Juego:**

- El bando que tenga menos cautivos, en el momento de sonar el silbato, es el ganador.

**8. Nombre: El gato y el ratón**

**Objetivo:** Desarrollar el respeto la disciplina y la camaradería.

**Materiales a Utilizar:**

- No

**Desarrollo:**

- Se forma un círculo sencillo con las manos tomadas. Afuera se deja un jugador que hace el papel de gato y dentro del círculo otro que hace el papel de ratón, todos los niños del círculo representan ratones.
- A la señal del silbato, el niño que hace el papel de gato pregunta.  
¿Ratoncito, ratoncito qué comes? ,  
El ratoncito responde: tamal y queso,  
El gato dice:  
-dame,  
-el ratoncito responde,  
-No, porque me comes.
- Y el gato empieza a perseguir al ratoncito, los niños han de impedirle la entrada al gato cuando el ratón está dentro de este, pero si el gato logra entrar, darán salida rápido al ratón, e impedirán entonces que el gato salga.
- Esto lo hacen siempre manteniendo formada la cadena y agachándose para impedir que el gato pase por debajo y si este intenta soltar entonces se ponen rápidamente de pie, el ratón tratará de ponerse lo más lejos posible del gato, y si el ratón es alcanzado se invierten los papeles.
- El profesor puede hacer una nueva selección de gato y ratón para impedir la fatiga en los niños.



**Reglas del Juego:**

- No se deben golpear los niños de ninguna manera.
- Respetar el área de juego.

**9. Nombre: El Pegado**

**Objetivo:** Fortalecer el respeto a las reglas establecidas.

**Materiales a Utilizar:**

- No

**Desarrollo:**

- Se pitea. Uno se queda y los demás se dispersan.
- El que se quede perseguirá a los otros y si logra tocar a uno de ellos, este se queda pegado en el mismo sitio. Otro puede acercársele y pasar por debajo de sus piernas para despegarlo, pero puede ser tocado, a su vez por el perseguidor, y se queda también pegado. Cuando logra pegar a tres, el último de estos se queda, y sustituye al anterior.

**Reglas del Juego:**

- Solo se pueden pegar tres niños.

**10. Nombre: El Pañuelo**

**Objetivo:** Mejorar la rapidez de reacción

**Materiales a Utilizar:**

- Un pañuelo.

**Desarrollo:**

- Pueden participar varios jugadores divididos en equipos, en los que cada uno tiene un número. Cada equipo se sitúa en una línea, a unos seis metros, una de la otra, en el centro se traza un círculo en el cual se coloca un pañuelo.
- Cuando se menciona un número, por ejemplo el tres, los de ambos equipos se aproximan al círculo y comienza la lucha por el pañuelo.
- Los dos jugadores se sitúan uno frente al otro con el pañuelo entre ambos. Se vigilan mutuamente observando cada uno si el otro trata de apoderarse del objetivo y buscando la oportunidad de hacerlo al menor descuido del contrario. Uno de ellos amaga que va a coger el pañuelo y el otro se pone en guardia para evitarlo.

-Si al tratar de agarrar el pañuelo, uno es tocado por el adversario, pierde y sale del juego. Si logra apoderarse del pañuelo sin ser tocado, gana. El que pierde sale del juego y el ganador es el rival del próximo que entra a jugar.

**Reglas del Juego:**

- Los participantes no pueden salir hasta que no mencionen el número.
- El jugador tocado por el adversario será sustituido por otro jugador.
- Ganará el equipo que más puntuación tenga.

**11. Nombre: Buscando Amigos**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades, solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

**Materiales a Utilizar:**

- Tarjetas Didácticas.

**Desarrollo:**

Los niños están caminando y otra variante puede ser corriendo dispersos en el área, a la voz del profesor ellos se agrupan según el número que diga el profesor del 1 al 10, y si algún niño se queda sin amigos tendrá que responder una de las tarjetas didácticas como tarea, para así contribuir a la formación integral del niño.

**Reglas del Juego:**

- El niño que se quede sin amigo responderá las tarjetas didácticas.
- No se deben golpear los niños de ninguna manera.
- Respetar el área de juego.

**12. Nombre: Las Cintas**

**Objetivo:** Desarrollar la agilidad mental a través de la imitación

**Materiales a Utilizar:**

- No

**Desarrollo:**

-Juegan varios niños y niñas bajo la dirección de un guía, que se llama el vendedor, otros dos son el ángel y el diablo. Cada uno de los demás lleva el nombre de un color: rojo, verde, azul, amarillo, etc.

-Llega el ángel

¡Tún, tún!

¿Quién es?

¡El ángel!

¿Qué quieres?

¡Cintas!

¿De qué color?

-El ángel indica el color que desea y, si lo hay, se lleva al niño o niña que tiene por nombre el color pedido.

-Después llega el diablo:

¡Tún, Tún!

¿Quién es?

¡El diablo!

¿Qué busca?

¡Cintas!

¿De qué color?

-Luego de que se hayan comprado todas las cintas, se reúnen de nuevo y el diablo les hace muecas para ver quien se ríe. El que lo hace se irá con el diablo y si no se quedará con el ángel.

### **Reglas del Juego:**

-El equipo que más niños tenga, ganará el juego.

### **13. Nombre: Carrera de Saco**

**Objetivo:** Contribuir a la saltabilidad y a la relación intermaterial.

#### **Materiales a Utilizar:**

-Dos sacos, tizas y tarjetas didácticas.

#### **Desarrollo:**

-Dos equipos formados en hileras se desplazarán en sacos saltando, hasta donde hay unos círculos señalados con tiza, los cuales van a tener tarjetas didácticas y cada vez que cada jugador llegue al círculo y le dé la vuelta coge una tarjeta y la responde, y luego continúa saltando hasta entregarle el saco al otro compañero de su equipo, y así sucesivamente.

#### **Reglas del juego:**

-Ganará el equipo que acumule la mayor puntuación.

-Cada respuesta si es correcta tiene el valor de 20 puntos.

#### **14. Nombre: Para Bailar**

**Objetivo:** Contribuir a la liberación de energía positiva y a la cultura general e integral.

##### **Materiales a Utilizar:**

-Grabadora, casetes, discos con varios temas musicales.

##### **Desarrollo:**

-Se colocarán en parejas dispersos, cada pareja tendrá un número en su espalda, se pondrán varios temas musicales los cuales estarán acordes con su edad.

-Se realizarán tres rondas las cuales serán divididas en temas de Chachachá, Casino, Pílon, Mozambique, Danzón, Merengue y Regguetón.

-Cada una de estas rondas tendrá cuatro temas musicales.

-En la primera ronda se sacarán tres parejas ganadoras que pasarán a la segunda, donde al competir se eliminará una pareja y estas dos restantes pasarán a la final que sería la tercera ronda, donde se sacará la pareja ganadora, la cual se le dará un premio para que estos niños se sientan estimulados. (El premio sería un lápiz y una libreta).

##### **Reglas del Juego:**

-La pareja ganadora debe ser la que mejor se desenvuelve en los pasos.

-Debe ser en un terreno adecuado.

-Las parejas deben formarse por grupos de edades comprendidas entre 6-12 años.

#### **15. Nombre: Para Cantar (Canciones Infantiles)**

**Objetivo:** Fomentar las relaciones interpersonales a través de las canciones infantiles.

##### **Materiales a Utilizar:**

-Cesta con números.

##### **Desarrollo:**

-Se sentarán los niños en forma de semicírculo de menor a mayor al frente de ellos, estará el profesor que tendrá una cesta de varios números cuyos números será la identificación de una canción que estarán en una lista que llevará el profesor a escondidas de diversas canciones, que los niños cantarán a través de el transcurso de la actividad.

##### **Reglas del Juego:**

- Todos los niños deben de participar.
- Si alguno no se sabe la canción se le mandará una tarea.
- Ganará el que mejor cante.

#### **16. Nombre: Zanco Gruñón**

**Objetivo:** Consolidar los conocimientos matemáticos y la agilidad mental.

**Materiales a Utilizar:**

- Dos juegos de Zanco.
- Dos Banderas (una azul y la otra roja).

**Desarrollo:**

-Se forman dos equipos uno será el azul y el otro el equipo rojo, cada equipo con un par de zanco le van a dar la vuelta a la bandera y luego le entregarán al niño que le corresponde detrás de ellos y al entregarle los zancos le va a preguntar dos operaciones matemáticas que pueden ser de: Resta, Suma, Multiplicación o División.

**Reglas del Juego:**

- Ganará el equipo que más rápido termine.
- Cada respuesta correcta tendrá el valor de 10 puntos.
- El equipo que más puntos acumule y terminen de pasar todos los niños será el equipo ganador.

#### **17. Nombre: Rabo al Burro**

**Objetivo:** Desarrollar la agilidad mental a través de la imaginación y la percepción.

**Materiales a Utilizar:**

- Cartulina, pinturas y un pincel.

**Desarrollo:**

Se coloca la cartulina en una pared con el Burro pintado sin el rabo y los niños formados por equipos comienzan uno de cada equipo a ponerle el rabo a el burro, los niños tienen que tener los ojos tapados y el que le coloque el rabo al burro bien tiene que contestar una de las preguntas que hay en las tarjetas didácticas.

**Reglas del Juego:**

- No se les puede decir a los niños donde poner el rabo.
- Solo pueden decir frío caliente y tibio.

-El que coloque el rabo bien tendrá que contestar una tarjeta didáctica, si la contesta bien acumula el equipo 5 puntos y ganará el equipo de mayor puntuación.

### **18. Nombre: Tirando la Diana**

**Objetivos:** Tirar con precisión, consolidando los conocimientos adquiridos en Ciencias Naturales e Historia de Cuba.

**Materiales a Utilizar:**

-Diana y un dardo y varias preguntas de Historia de Cuba y Ciencias Naturales.

**Desarrollo:**

-En el centro de la diana debe aparecer un mapa de Cuba, de América o de otra parte del mundo.

-Cuando el niño tire con el arco en el lugar que haga la diana, se le hace una pregunta que responda al área de Ciencias Naturales o Historia. De no contestar el niño puede pasar la pregunta a otro de su equipo. En la diana también pueden aparecer números.

**Reglas del Juego:**

-El juego se realizará por equipos (preferentemente dos).

-Si se hace diana y el niño no contesta la pregunta puede pasarla a otro niño de su equipo.

-De no contestar el equipo se pasa al contrario.

-Para ganar se debe acumular 50 puntos, 5 puntos por tirar y 45 por contestar la pregunta.

-Las preguntas deben estar elaboradas previamente.

### **2.7 Resultado de la observación realizada a seis actividades en un segundo momento.**

En la observación a 6 actividades organizadas para los niños en el consejo popular, en el período Junio-Julio 2010, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades variadas partiendo de los juegos tradicionales, con gran participación realizadas en todos los días de la semana en el horario de la tarde.

Se apreció además, como se refleja en la (tabla # 7), que la idoneidad del lugar se evaluó de Bien en 5 de las actividades observadas que representan el 83,3%, ya que a las instalaciones deportivas se les dio mantenimiento mejorando sus

condiciones. En la participación se pudo observar que se incrementó en relación a la observación inicial, evaluándose de Bien 5 de las actividades (83,3%), además 4 fueron evaluadas de bien con respecto a la calidad de las mismas, estas fueron divulgadas y organizadas incentivando la participación y su aceptación, pues el 100% de las actividades se evaluaron de bien.

## **2.8 Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas elaborado**

La utilidad del plan se constata al prestar atención a los resultados de la dódima de dos proporciones, de acuerdo a los 4 elementos observados evaluados de B en 6 actividades, es decir que serían un total de 24, en un primer y segundo momento y con la encuesta de satisfacción realizada a los niños objeto de investigación.

### **Resultados de la dódima de dos proporciones.**

<b>Elementos Observados</b>	<b>Evaluados de Bien en el primer momento</b>	<b>% de evaluados de Bien en un primer momento</b>	<b>Evaluados de Bien en un segundo momento</b>	<b>% de evaluados de Bien en un segundo momento</b>	<b>Valor de p</b>	<b>Nivel de significación</b>
<b>24</b>	<b>5</b>	<b>20,8</b>	<b>20</b>	<b>83,3</b>	<b>0,0001</b>	<b>Altamente significativa</b>

En la tabla se destacan que de los 24 elementos observados, donde se sumaron todos los aspectos de las 6 actividades observadas, en un primer 5 se evaluaron de Bien para un 20,8 % y en un segundo momento 20, para un 83,3 % existiendo cambios altamente significativos.

### **Encuesta de satisfacción a los niños de 6-12 años**

Se realizó una encuesta a los 28 niños para conocer el nivel de aceptación por el plan de actividades físico-recreativas que se ha venido realizando en la circunscripción motivo de investigación, con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre, arrojando como resultados:( Anexo # 7)

En la pregunta #1 relacionada con el conocimiento que poseen sobre las actividades que se están ofertando, 25 plantean que si para un 89.28% y 3 que no

para un 10.7%, la segunda pregunta se refiere a la satisfacción por las actividades realizadas, de los 28 encuestados respondieron sentirse satisfechos 24 de ellos, para un 85.7%, y no 4, para un 14.2%.

En cuanto a la realización de las actividades físico-recreativas ofertadas, 23 plantean que si las han realizado, para un el 82.14% y 5 plantean que no para un 17% .La cuarta pregunta está relacionada con la frecuencia de realización de las actividades, planteando 22 de ellos, de forma sistemática, es decir todas las semanas, para un 75% y 6 a veces, para un 25 %. En sentido general la mayoría de los encuestados consideran que el plan de actividades físico-recreativas que se oferta responde a sus gustos y preferencias.



## **CONCLUSIONES**

- 1 Se realizó un análisis de las concepciones actuales relacionadas con la ocupación del tiempo libre, siendo de gran importancia la correcta planificación de actividades físico-recreativas que influyan positivamente en la formación del hombre nuevo ocupando su tiempo libre de forma sana e instructiva.
- 2 Se realizó un diagnóstico de la ocupación del tiempo libre de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal, observando que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, las que no satisfacen las demandas físicas y espirituales de los niños.
- 3 El plan de actividades físico-recreativas elaborado para los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez” municipio San Cristóbal, se estructuró empleando para ello juegos tradicionales adaptados y vinculados a las distintas áreas del conocimiento, al que se le pueden realizar adecuaciones que favorezcan la creatividad de los niños en los proceso educativos formativos que propicia la recreación física.
- 4 Se realizó una valoración del plan de actividades físico-recreativas constatándose su utilidad dado por las diferencias altamente significativas favorables por las actividades realizadas, así como responden a los gustos y preferencias de los niños de 6-12 años de la circunscripción 104 del consejo popular “Niceto Pérez”, municipio San Cristóbal,

## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar el trabajo con esta línea, por la necesidad vital que posee una correcta ocupación del tiempo libre en los niños.
2. Poner en práctica el plan de actividades por más tiempo para constatar resultados generales y generalizarlo a otras circunscripciones.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Álvarez de Zayas, C.M. (1994) La escuela de excelencia. La Habana. Cuba.
2. Álvarez Sintés (2008), M.G.I, Volumen 1 Salud y Medicina, editorial Ciencias Médicas.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
5. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
6. Blázquez, D. (1982). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes de Educación Física y Medicina Deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona
7. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
8. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,
10. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
11. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
12. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
13. Coldeportes, F. (2003) "Plan Nacional de Recreación" (Bogotá, Colombia).
14. CONADE, México, 1989.
15. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
17. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.

Álvarez de Zayas, C.M. (1994) La escuela de excelencia. La Habana. Cuba.

18. Álvarez Sintés (2008), M.G.I, Volumen 1 Salud y Medicina, editorial Ciencias Médicas.
19. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
20. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
21. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
22. Blázquez, D. (1982). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes de Educación Física y Medicina Deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona
23. Bouillon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
24. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
25. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,
26. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
27. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
28. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
29. Coldeportes, F. (2003) "Plan Nacional de Recreación" (Bogotá, Colombia).
30. CONADE, México, 1989.
31. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
32. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
33. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
34. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
35. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.

36. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
37. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
38. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana, Editorial Deportes
39. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
40. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paidós, Buenos Aires.
41. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
42. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes #. 42, 1995, Barcelona.
43. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
44. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
45. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
46. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
47. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
48. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
49. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
50. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
51. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).

- 52.** García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
- 53.** Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- 54.** Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- 55.** Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
- 56.** Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
- 57.** Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
- 58.** Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
- 59.** INEF (1991) La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
- 60.** Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
- 61.** Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
- 62.** Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
- 63.** Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
- 64.** Lomba, T (2011) “Plan de actividades físico-recreativas para favorecer la práctica de la recreación física organizada de los adolescentes en las edades de 13-16 años de la comunidad “Niceto Pérez” del municipio San Cristóbal” tesis presentada en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad. Facultad e Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”. Pinar del Río.
- 65.** Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
- 66.** Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.

- 67.** Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico". Barcelona, Inefc
- 68.** Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- 69.** Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- MARX, K. (1966)** "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
- 70.** Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora Política, La Habana.
- 71.** Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
- 72.** Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
- 73.** Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
- 74.** Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
- 75.** Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
- 76.** Pérez Sánchez, Aldo (2002). tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
- 77.** Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
- 78.** Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid.
- 79.** Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí.
- 80.** Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.

- 81.** Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
- 82.** Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
- 83.** Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
- 84.** QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
- 85.** Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
- 86.** Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas,
- 87.** Rico, Carlos A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico - RECREATIVO-ESPACIALES.3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.
- 88.** Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
- 89.** Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas #. 14 y 15, La Habana.
- 90.** Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
- 91.** Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- 92.** Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
- 93.** Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
- 94.** Thelen, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
- 95.** Villaverde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
- 96.** Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.



**97.** Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.

**98.** Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

## ANEXOS

## Anexo # 1

## AUTO-REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.

**Datos generales:** Día de la semana: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

[illegible]

## Anexo # 2

**Tabla # 1 Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
28	Estudio	7:05
	Transportación	0:58
	Necesidades Biofisiológicas	9:17
	Tareas Domésticas	0:51
	Actividades de Compromiso Social	0:17
	<b>Tiempo Libre</b>	<b>6:52</b>

**Tabla # 2 - Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
28	Practicar juegos de harta tecnología	1:34
	Ir a fiestas	0:76
	Ir a eventos deportivos	0:53
	Estudiar	0:42
	Practicar deportes	0:59
	Pasear	0:99
	Conversar	0:59
	Participar en juegos de mesa	0:72
	OTRAS	0:58
	<b>TOTAL</b>	<b>6:52</b>

### **Anexo # 3 GUÍA DE OBSERVACIÓN.**

**Objetivo:** Confirmar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el Consejo Popular.

**Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

#### **Aspectos Generales:**

Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_

Día de la Semana: \_\_\_\_\_ Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_

Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

**Tabla # 3 Resumen general de las observaciones realizadas**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Idoneidad del lugar	1	16,7	1	16,7	4	66,7
	b- Participación	1	16,7	2	33,3	3	50
	c- Calidad	1	16,7	3	50	2	33,3
	d- Aceptación	2	33,3	1	16,7	3	50

## **Anexo # 4**

### **ENCUESTA A LOS NIÑOS**

Queridos niños

La encuesta que le realizamos forma parte de a una investigación que se está realizando en el Consejo Popular, sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes tienen al respecto, para llevar a cabo la programación de actividades recreativas que satisfagan a sus intereses, por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas Gracias

Cuestionario

1. Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes \_\_\_\_ Leer \_\_\_\_ Oír música \_\_\_\_ Ver TV \_\_\_\_

Juegos diversos \_\_\_\_ Visitar amigos \_\_\_\_ Otras \_\_\_\_\_

2. De las siguientes actividades Físico-Recreativas, marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

<b>Actividades</b>	<b>Se Realizan en la Comunidad</b>	<b>Participas</b>
Programa a jugar.		
Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales recreativos.		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa.		
Maratones.		
Simultáneas de Ajedrez		
Campeonato dominó		
Otras ¿Cuáles?		

3. Se realizan las actividades antes mencionadas:

Todas las semanas\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_ 1 vez al  
mes\_\_\_\_\_

4. De estas actividades cuáles prefieres hacer, (marque con una cruz, (X)):

Juegos Tradicionales	Preferencias
Trompo	
Pon	
Kakis	
Parchis	
Damas	
Plan de la calle	
Festival deportivo-recreativo	
Deporte Canino	
Papalote	
Chinata	
Kimbumbia	
Zuiza	
Palitos Chinos	
Bolos	
Juego de Billar	

5. A su juicio ¿Cuáles de las actividades físico-recreativas deben ser incluidas?

**Muchas gracias**

**TABLA # 4 Conocimiento de las actividades ofertadas, mediante la encuesta.**

<b>Muestra</b>	<b>Conocen las Actividades que se ofertan</b>			
28	Sí	%	No	%
	7	25	21	75

**Tabla #5 Actividades que más se realizan.**

<b>Actividades</b>	<b>Organización</b>	
	<b>Cifra</b>	<b>%</b>
Programa a jugar.	13	46.42
Planes de la calle.	8	28.57
Torneos deportivos.	13	46.42
Festivales Recreativos	24	85.71
Juegos de mesa.	2	7.14
Maratones.	4	14.28
Simultáneas de Ajedrez	3	10.71
Campeonatos de dominó	8	28.57

**Tabla # 6 Preferencias físico-recreativas.**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
28	Torneos Populares	24	85.71
	Festivales Recreativos	28	100
	Planes de la Calle	24	85.71
	Campeonato de dominó.	18	64.28
	Juegos de mesa	4	14.28
	Bailo terapia masiva	8	28.57

**Anexo # 5. GUÍA DE ENTREVISTA PARA LOS PRESIDENTES DE LOS CDR.**

**Compañeros presidentes de los CDR necesitamos su colaboración para esta entrevista:**

**Objetivo:** Comprobar el conocimiento de las actividades físico – recreativas ofertadas a los niños de 6-12 años de la comunidad.

Función: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

1. ¿Conoce usted qué actividades se les ofertan a los niños de su consejo popular?

\_\_\_\_\_

2¿Cree usted que son idóneas las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades físico-recreativas?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ Explique.

3-¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal \_\_\_\_\_ mensual \_\_\_\_\_ quincenal \_\_\_\_\_ ocasional \_\_\_\_\_ no se realizan \_\_\_\_\_.

4-¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en el consejo popular?

5. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas?

6. ¿Qué actividades predominan? Recreativas físicas, o recreativas pasivas.



## Anexo # 6

**Tabla # 7 Resultados de la Observación realizada a 6 actividades en un segundo momento.**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Idoneidad del lugar	5	83,3	1	16,7		
	b- Participación	5	83,3	1	16,7		
	c- Calidad	4	66,7	2	33,3		
	d- Aceptación	6	100				

## Anexo # 7

Tabla # 8 Encuesta de satisfacción realizada a los niños

Cuestionario	Sí	No	Siempre	A veces	Nunca
1. Conocimiento por las actividades ofertadas.	25 89.28%	3 10.7 %			
2. Satisfacción por las actividades ofertadas.	24 85.7%	4 14.2 %			
3. Realización de las actividades físico-recreativas ofertadas.	23 82.14%	5 17%			
4.Frecuencia de realización en las actividades ofertadas	—	—	22 75%	6 25%	